

**Selig die Trauernden**  
**- eine Einladung zum Trauerseminar -**

Lange bevor die dramatischen Ereignisse des Todes von Nationaltorwart Robert Emke eine ganze Nation in Trauer stürzten, hatten wir in der Gemeinde geplant, über das seit fünf Jahren bestehende Trauerseminar in den Predigten zu informieren. Nun hat dieses Thema einen erschütternden Hintergrund bekommen.

Trauer ist etwas Elementares. Sie ist eine natürliche und lebenswichtige Reaktion auf Verluste. Ja sie haben richtig gehört: Trauer ist natürlich, es gibt ein Recht auf Trauer. Trauer ist darüber hinaus lebensnotwendig. Hier beginnt eigentlich schon das große Problem unserer Zeit. Trauer wird vielfach nicht geduldet und zugelassen. Es hat ja in jedem Fall mit Abschied zu tun. In der Trauer ist der Mensch gleichsam auf ein Rad gebunden und um seine Gefühle herum dreht sich das Karussell von Zorn, Ohnmacht, Leere, Verzweiflung, Hilflosigkeit aber manchmal auch von Erleichterung und Dankbarkeit. Das ist die Seite des Erlebens und Erleidens. Dem Trauernden ist das Leben fremd geworden. Es kommt zu einem Gefühlschaos mit sich widersprechenden Gefühlen wie Schuld oder Dankbarkeit, Ohnmacht oder Angst. Welchen Platz soll der Tod eines geliebten Menschen im Leben des Zurückgebliebenen haben? Wie gelingt es die Erinnerungen so zu gestalten, dass sie Nachfragen und Kritiken Stand halten?

Es gibt im Menschen aber auch die aktive Seite der Trauerbewältigung. Sie muss sein. Es beginnt mit einem Suchen, auch mit einem Nicht-wahr-haben-wollen, aber dann kommen die ersten Versuche des Selbst- und Weltbezugs, das Akzeptieren des Verlustes und das Zulassen von Ruhelosigkeit oder Wut oder Hass, Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des eigenen Lebens, mit der Integration des Todesbewusstseins, Anpassung an eine Welt, in der es das Verlorene nicht mehr gibt. Dafür benötigen Trauernde Freunde in der Trauer. Oft sind es nach dem Tod eines Menschen ganz neue Freunde.

Besonders schwierig ist es oft in der vertrauten Umgebung über Schmerz und Trauer zu sprechen. Aus dieser Erfahrung heraus sind die Trauerseminare entstanden, Da kann man den Alltag ein Stück hinter sich lassen. Da ist man unter Betroffenen, wird eher verstanden, da sagt keiner hör auf zu weinen. Dort werden die Gefühle wichtig genommen, dort gibt es unter Betroffenen Raum für Trauer, und die Wirklichkeit kommt langsam in den Blick. Zur Trauer gehören immer nach einer Leidensphase Schritte in ein neues Leben. Dahin komme ich, wenn ich das Leben annehme wie es ist. Da kommt noch einmal Robert Enke ins Spiel. Er selbst hat es richtig formuliert: Man muss sich mit einer Verletzung abfinden, man muss sich damit abfinden, wenn man ein Spiel verliert, und man muss sich damit abfinden, wenn man ein Kind bekommt, das schwer krank ist und stirbt. Vielleicht hat er mit dem Wort abfinden den schmerzlichen Prozess der Annahme der wie immer gearteten Wirklichkeit gemeint. Es ist die große Gefahr, die viele von uns auch haben, etwas zu verbergen und sich damit selbst zu überfordern. Das gilt nicht nur beim Tod eines Menschen sondern auch bei vielen anderen Lebenssituationen; von denen wir meinen; sie müssten verborgen bleiben und sie richten schrecklichen Schaden in unserer Seele an. Die Verarbeitung von Verlust scheint vorrangig gelingen zu können, wenn die verschiedenen Etappen der Trauer wirklich wahrgenommen werden: zunächst geschockt, dann sich unter Kontrolle halten, dann sich zurückziehen und schließlich Annahme des Verlustes mit einem neuen Entwurf für das Leben danach.

Bei dieser menschlichen Komponente dürfen wir allerdings nicht stehen bleiben. Die nachösterliche Trauer ist eine auf Hoffnung hin, die die Trauer ertragbar und endlich macht (I Thess. 4,13). Der Glauben an die Auferstehung gewinnt unmittelbar den Charakter der Lebensbejahung und des Trostes. Die Mitte ist die Auferstehung. Von der Auferstehung her kommt über die rein menschliche Seite hinaus die Kraft zur Überwindung des Verlustes. Wir nehmen das menschliche Leid ernst, wir deuten es aber von Gott her. Von ihm aus deuten wir das was der Mensch in der Trauer durchlebt hat. Dazu gehört auch die Hilfe in der Liturgie: Vom Tod bis zur Beerdigung, vom ersten wirklichen Wahrnehmen des Verlustes in den ersten sechs Wochen - das Sechswochenamt - bis zum neu entdecken von Zielen im Laufe eines Jahres mit dem Abschluss in dem Jahresamt und dem neuen Platz, den wir unserem Toten geben.

Amen

Udo Tielking